

Formation gestes et postures 3h30

OBJECTIF(S)

- Devenir acteur de sa propre prévention en matière d'activité physique au travail
- Comprendre les techniques d'économie d'effort et de travail en sécurité physique

PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne amenée à soulever ou déplacer des charges
- Toute personne souffrant de TMS

PRÉ-REQUIS

- Ne pas avoir de contre-indication au port de charges



Présentiel



1 mini /10 maxi



3.50 heures

LES PLUS

Nous sommes certifiés QUALIOP1 ; Formation adaptée à l'activité des stagiaires (travail sur écran, poste de conduite, port de charges...) ; Mise à disposition d'une boîte à outils numérique ; Un accompagnement spécifique peut être engagé pour faciliter le parcours des stagiaires en situation de handicap.



Formateur expert en prévention



Évaluation de positionnement
Évaluation des acquis



Attestation de formation

PROGRAMME

- Le travail
 - Prescrit
 - Réel
 - Sécurisé
- Mécanisme d'apparition d'un dommage
 - Danger
 - Situation dangereuse
 - Élément déclencheur
 - Risque
- Sur le terrain
 - Ecoute des stagiaires sur leurs problématiques gestes et postures
 - Apprentissage des techniques de manutention au poste
 - Apprentissage des techniques de positionnement au poste

MÉTHODE(S) PÉDAGOGIQUE(S)

- Exposés théoriques
- Cas concrets
- Vidéos

TAUX DE SATISFACTION DU MODULE

8.85/10 - 82 stagiaires (Maj 04/05/2026)